S/1.00
Perú, LUNES 07
OCTUBRE DEL 2024
DIRECTOR: GINO ZÁRATE





»El diario que lucha por tus derechos
AÑO XXI Nº 8755

Chequea cronograma completo

¡VE AL BANCO HOY POR PENSIÓN Y BONO DE S/ 320!

Toro casi se lleva a Andrés Roca Rey



¡SALVÓ DE MORIR!

CONFIRMADO. Estos son los elegidos para recibir su plata este mes

¡HOY: NUEVO PADRÓN FONAVISTA PARA COBRAR EN OCTUBRE!

• Conoce la relación oficial de adultos mayores que recuperan sus aportes al día. ¡YA EMPIEZA TODO!

PAG. 2

www.elmen.pe | elmen.pe | @elmen_pe

YA SE CONOCEN A BENEFICIARIOS DEL REINTEGRO 3 DE FONAVI

PAGOS SEGUIRÁN DESTINADOS A FONAVISTAS QUE AÚN NO RECIBEN EL TOTAL DE SUS APORTES

Ya han pasado dos meses desde que se activó el pago del REINTEGRO 2 del Fonavi el pasado martes 27 de agosto. Esta nueva devolución se dio a 207 mil 470 fonavistas titulares a partir de los 75 años, así como a aportantes fallecidos que hayan cumplido 93 años antes del 31 de agosto de 2024, y también a aquellos inscritos en el Registro Nacional de la Persona con Discapacidad (CONADIS), quienes perciben pensión de invalidez de la Oficina de Normalización Previsional (ONP) y a quienes presentan alguna enfermedad grave o terminal, debidamente acreditada.

Ahora, ya muchos exafiliados se preguntan cuándo será el nuevo pago, dado que un grupo aún no ha recibido la totalidad de los aportes que hicieron durante tantos años al Fondo Nacional de Vivienda.

Así, representantes de los fonavistas en la Comisión Ad Hoc que ve este tema, revelaron que, en efecto, se planean aún más grupos de reintegro, que podrían llegar hasta seis.

Sin embargo, aún no se decide si se apostaría por viabilizar un pago de REINTEGRO 3 o a una nueva lista de beneficiarios, (LISTA 21). A pesar de esto, ya se ha adelantado cuáles podrían ser las edades de los beneficiarios de un posible REINTEGRO 3, el cual iría, además, para herederos y familiares de fonavistas fallecidos.

La devolución ofrece montos variables según el tiempo y la cantidad de aportaciones al fondo, con cifras que oscilan entre S/40 y más de S/20.000. Esto incluye desde pensionistas mayores hasta personas con discapacidad, además de herederos de ex aportantes fallecidos.



A continuación, ofrecemos toda la información relevante sobre los grupos activos de reintegro y cómo realizar el cobro de tus aportes.

¿Cuáles son los grupos de Reintegro del Fonavi que están en proceso?

Actualmente, los grupos de reintegro del Fonavi que están activos son el 1 y el 2, permitiendo a los ex aportantes recibir la devolución de sus aportes conforme a los criterios establecidos por la Comisión Ad Hoc. Estos grupos priorizan a los ex aportantes de mayor edad y personas en situaciones especiales.

Mientras tanto, el grupo de Reintegro 3 aún no ha sido activado, aunque se espera que en fases posteriores también se incluya a un número considerable de beneficiarios. Los pagos se realizan de manera organizada y gradual para asegurar una distribución eficiente.

¿Cuáles son las diferencias entre los grupos de reintegro 1, 2 y 3?

Los grupos de reintegro están conformados por fonavistas de las listas 1 al 19, es decir, quienes ya recibieron un adelanto anteriormente. Ahora se continúa con sus pagos, dando prioridad a diversos grupos vulnerables. A continuación, se detallan las diferencias clave entre cada uno:

REINTEGRO 1: dirigido a exaportantes mayores de 80 años que ya recibieron adelantos de sus aportes. Este grupo tiene prioridad para recibir la totalidad del dinero acumulado.

REINTEGRO 2: compuesto por aportantes mayores de 75 años, personas con discapacidad registradas en CONADIS y herederos de pensionistas fallecidos. Los montos a devolver varían según el tiempo y las contribuciones realizadas.

REINTEGRO 3: destinado a ex aportantes de entre 70 y 74 años, así como a los familiares de ex aportantes fallecidos de entre 80 y 92 años. Este grupo está conformado por más de 200.000 beneficiarios, y su devolución se realiza de manera gradual.

Así, el nuevo pago del Reintegro 3 podría incluir también a estos herederos, pero de personas que hayan aportado al Fonavi y tuvieran edad desde 80 o 85 años hasta 92, a la fecha. Pero se debe aclarar que esto aún no ha sido aprobado, y es una aproximación desde la Comisión Ad Hoc.

¿Por qué no aparezco en la lista de beneficiarios del Fonavi?

Si no apareces en la lista de beneficiarios para cobrar la devolución de aportes pese a haber sido uno de los ex aportantes, lo más seguro es que aparezcas en próximas relaciones de beneficiarios.

En caso de ser uno de los beneficiarios que ha cobrado en alguno de los grupos de pago del 1 al 19, pero que no aparece en lista, podría deberse a los requisitos establecidos para el padrón que rige actualmente.

Como se recuerda, el actual pago que se viene efectuando es para beneficiarios mayores vivos a partir de 75 años, que sean discapacitados o tengan alguna enfermedad terminal.

Si no cumples con ninguna de estas condiciones, probablemente aparezcan en una lista de beneficiarios posterior.





Men
Director: Gino Zárate
EDITORIAL BERTONE S.A.C.
E-mail: elmen@elmen.pe
Página Web: www.elmen.pe
Jr. Ica 121 of. 111 Lima
Cel: 993-433014
AREA COMERCIAL: OTTO VELARDE TARAMONA
cel 993-433014
Mesa de partes virtual:
FIORELLA.MEJIA@GRUPOLARAZON.PE

Hoy empieza el pago de pensiones de octubre y que incluye la segunda bonificación del año del Fondo Nacional de Ahorro Público (Fonahpu). Asimismo, El Men publica las fechas de pago de remuneraciones para el sector público en actividad.

ARRANCAN PAGOS DE OCTUBRE. CHEQUEA EL CRONOGRAMA COMPLETO AQUÍ

HOY A COBRAR PENSIÓN MÁS S/ 320 DE FONAHPU



Pago de Pensiones Decreto Ley 19990

Abono en Cuenta Bancaria: Banco de la Nación, BBVA, GNB Perú, SCOTIABANK e INTERBANK Según letras de apellido paterno:
Fecha de pago:
Letras A - C día lunes 7 de octubre.
Letras D - L día miércoles 9 de octubre.
Letras M - Q día jueves 10 de octubre.
Letras R - Z día viernes 11 de octubre.
Convenios Internacionales martes 15 de octubre.
Incluye Pensionistas de la Ley N° 27803
Pago a domicilio Del 14 al 23 de octubre.

Pago de Pensiones Decreto Ley 18846 y Pensiones por encargo administradas por la ONP

Abono en Cuenta Bancaria: Banco de la Nación, BBVA, GNB Perú, SCOTIABANK e INTERBANK Según letras de apellido paterno:
Fecha de pago: 14 de octubre.
Pago a domicilio Decreto Ley 18846
Fecha de pago: Del 17 al 23 de octubre.
Pago a domicilio Pensiones por Encargo
Fecha de pago: Del 17 al 23 de octubre

Ley 30003 Pensiones Pesqueros

Abono en Cuenta Bancaria - Banco de la Nación.
Fecha de pago: 14 de octubre.
Pago a Domicilio.
Fecha de pago: Del 17 al 23 de octubre.

Ley 26790 Pensionistas del Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo

Abono en Cuenta Bancaria - Banco de la Nación.
Cobertura Supletoria, Fondo Minero y Reaseguro: 14 de octubre.
Pago a Domicilio.
Fecha de pago: Del 17 al 23 de octubre.

Pago de pensiones a la Administración Pública

Lunes 14
Presidencia del Consejo de Ministros.
Poder Judicial.
Ministerio de Justicia.
Ministerio de Relaciones Exteriores.
Ministerio de Economía y Finanzas.
Universidades Públicas.
Contraloría General de la República.
Defensoría del Pueblo.
Junta Nacional de Justicia.
Ministerio Público.
Tribunal Constitucional.
Congreso de la República.
Jurado Nacional de Elecciones.
Oficina Nacional de Procesos Electorales.
Registro Nacional de identificación y Estado Civil.
Gobiernos Regionales: Unidades Ejecutoras de Agricultura.
Martes 15
Ministerio de Educación: UGEL 01,03 y 07.
Miércoles 16
Ministerio de Cultura.
Ministerio de Educación: excepto UGEL 01, 03 y 07.
Gobiernos Regionales: Unidades Ejecutoras de Educación.
Jueves 17
Ministerio del Ambiente.
Ministerio de Salud.
Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo.
Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego.
Ministerio de Energía y Minas.
Ministerio de Defensa.
Ministerio de Comercio Exterior y Turismo.
Ministerio de Transportes y Comunicaciones.
Ministerio de Vivienda Construcción y Saneamiento.
Ministerio de la Producción.
Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.
Ministerio Desarrollo e Inclusión Social.
Gobiernos Regionales: Todas las Unidades Ejecutoras, excepto las de Educación y Agricultura.
Viernes 18
Ministerio del Interior.



Pago de Remuneraciones a la Administración Pública

Lunes 21
Presidencia del Consejo de Ministros.
Poder Judicial.
Ministerio de Justicia.
Ministerio de Relaciones Exteriores.
Ministerio de Economía y Finanzas.
Universidades Públicas.
Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego.
Contraloría General de la República.
Defensoría del Pueblo.
Junta Nacional de Justicia.
Ministerio Público.
Tribunal Constitucional.
Ministerio de Defensa.
Congreso de la República.
Jurado Nacional de Elecciones.
Oficina Nacional de Procesos Electorales.
Registro Nacional de identificación y Estado Civil.
Ministerio de Transportes y Comunicaciones.
Gobiernos Regionales: Unidades Ejecutoras de Agricultura.
Martes 22
Ministerio de Educación: UGEL 01, 03 y 07.
Gobiernos Regionales: Unidades Ejecutoras de Educación excepto Dpto. de Cajamarca, La Libertad, Junín, Piura, Ancash, Loreto y Puno.
Miércoles 23
Ministerio de Cultura.
Ministerio de Educación: excepto UGEL 01, 03 y 07.
Gobiernos Regionales: Unidades Ejecutoras de Educación Dpto. de Cajamarca, La Libertad, Junín, Piura, Ancas, Loreto y Puno.
Jueves 24
Ministerio del Ambiente.
Ministerio de Salud.
Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo.
Ministerio de Energía y Minas.
Ministerio de Comercio Exterior y Turismo.
Ministerio de Vivienda, Construcción y Saneamiento.
Ministerio de la Producción.
Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.
Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social.
Gobiernos Regionales: Todas las Unidades Ejecutoras, excepto las de Educación y Agricultura.
Viernes 25
Ministerio del Interior.
Fuero Militar Policial.



El Men

Asesinan a mototaxista por no pagar el 'Gota a gota'



Trágico final encontró un mototaxista, al defender a su pareja de prestamistas del gota a gota en Villa El Salvador. El transportista fue abatido de varios balazos en inmediaciones de la avenida Separadora Industrial.

La víctima Edwin Barahona Almeyda habría salido en defensa de su pareja, quien había adquirido uno de estos préstamos, pese al peligro que constituye hacer negocios con estas personas. Por ello el mototaxista salió en defensa de su pareja, sin imaginar que iba a firmar su sentencia de muerte. Los delincuentes no iban a permitir tal osadía.

La tarde del último sábado lo interceptaron a bordo de su unidad y le dispararon en repetidas ocasiones. A pesar que Barahona intentó escapar del lugar, quedó muy mal herido. Pese a que fue llevado al Hospital de Villa El Salvador, no pudo sobrevivir.

La investigación está siendo llevada a cabo por la Dirincri de San Juan de Lurigancho y la comisaría de Villa El Salvador. Debido a la ola de amenazas, los conductores de estas líneas han decidido no salir a trabajar.

PIDEN RENUNCIA DEL MINISTROS SANTIVÁÑEZ Y RAÚL PÉREZ REYES

TRANSPORTISTAS HARÁN PARO 3 DÍAS SEGUIDOS

Un sector de transportistas de Lima norte anunció que acordaron paralizar sus actividades durante 72 horas, medida que será acatada desde este jueves, 10 de octubre, a modo de protesta ante los continuos casos de extorsión del que son víctimas.





El acuerdo fue alcanzado por diferentes gremios de transportes que abarcan empresas de buses, taxis, mototaxis y colectivos, según dieron a conocer durante una conferencia de prensa celebrada el sábado último en un local de la avenida Garcilaso de la Vega, en el Cercado de Lima.

Carlos Fredy, uno de los empresarios del rubro de transporte afectado por el cobro de cupos y el sicariato, anunció que son cerca de 400 las compañías que se unirán al paro.

Asimismo, el dirigente señaló que entre sus demandas se encuentra el pedido de renuncia del ministro del Interior, Juan José Santiváñez, y del titular de Transportes y Comunicaciones, Raúl Pérez Reyes.

"Queremos la renuncia del ministro de Transportes y del Interior. El ministro debería dar un paso al costado, porque él ha defendido a puro delincuente, incluso hay casos que han sido revelados hace poco, delincuentes que están extorsionando a nivel nacional", detalló.

Carlos Fredy mencionó, también, que este grupo de transportistas está en contra del proyecto de ley de terrorismo urbano por prohibir las manifestaciones y pidieron, además, que se derogue la Ley N.° 32108, que modifica el Código Penal y la norma contra el crimen organizado.

Nuevo cardenal rechaza ley de crimen organizado



Ayer domingo, el papa Francisco anunció la elección de 21 nuevos cardenales, entre los cuales destaca el arzobispo de Lima, Carlos Castillo, como uno de los futuros purpurados. La ceremonia de consagración tendría lugar el próximo 8 de diciembre en el Vaticano.

Además de Castillo Mattasoglio, otros arzobispos de la región fueron seleccionados, como Fernando Chomali, de Santiago de Chile; Vicente Bokalic, de Santiago del Estero (Argentina); y Gerardo Cabrera, de Guayaquil (Ecuador).

El monseñor se pronunció públicamente luego de haber sido nombrado en este cargo por el papa Francisco y se refirió a la realidad del país en términos de autoridades nacionales y locales, educación y una visión del Perú hacia el futuro.

Castillo se refirió a la ley que modificó la normativa sobre crimen organizado, y pidió su derogación al Congreso. En ese sentido, refirió que se está violando el principio de cuidado de las personas para priorizar intereses personales.

Fiscalizador muere acribillado en el Callao

De seis balazos un fiscalizador de la Municipalidad Provincial del Callao fue asesinado por un presunto sicario. Según testigos, Alejandro Huamán, regresaba a su casa tras la jornada laboral cuando fue atacado.

El crimen se registró la tarde de ayer en la cuadra 9 del jirón Lazareto, en el Callao. El atacante se movilizaba en una moto y ocultaba su rostro con ayuda de una capucha. La zona no cuenta con cámaras de seguridad.

Inmediatamente, la víctima fue trasladada por los vecinos en un auto particular hasta el Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión, pese al esfuerzo y primeros auxilios de los médicos no pudieron salvar su vida.

Sus familiares se mostraron consternados por lo ocurrido y evitaron declarar a la prensa, solo indicaron que era un hombre muy tranquilo, por lo que no sospechan de alguien que quisiera hacerle daño.



Cae miembro de "Los Nuevos Injertos"

La Policía Nacional del Perú (PNP) capturó a un presunto miembro de la peligrosa banda de extorsionadores Los Nuevos Injertos del Crimen.

La Dirección de Investigación Criminal (Dirincri) informó que el detenido fue identificado como Diego Silva Tadeo. Durante la intervención se le incautó una pistola, un cuchillo y varios celulares. También se le halló droga.

Según se indicó la organización criminal Los Nuevos Injertos del Crimen se dedica además de la extorsión, al robo, marcaje y asesinato en San Martín de Porres.

Amplían investigación contra Kelly Medina por 'Chibolín'



El Ministerio Público dispuso ampliar la investigación contra Andrés Hurtado y su entorno. Esta vez, las pesquisas alcanzan a Kelly Katherine Medina Meza, quien habría sido gerente de, al menos, 12 empresas del conductor de televisión, actualmente recluido en el penal de Lurigancho.

El Segundo Despacho de la Segunda Fiscalía Especializada en Delitos de Lavado de Activos anunció la ampliación de diligencias preliminares contra Medina Meza y 11 personas jurídicas por el presunto delito de lavado de activos en agravio del Estado.

Como se recuerda, un informe del dominical reveló que Kelly Medina no solo era parte de la producción del programa 'sábado con Andrés', que conducía Hurtados Grados, sino que ocupó altos cargos en sus empresas, tales como AH Gold Entertainment, HA Entertaiment S.A.C., Frutera Perú S.A.C., ONG Andrés Hurtado y Andrés Travel S.A.C., entre otras.

Asimismo, el Ministerio Público precisó que también recibirá la declaración testimonial de 23 personas para el esclarecimiento de los hechos.

El despacho fiscal ofició también a 15 notarías para que remitan copias certificadas de bienes muebles y escrituras de constitución de empresas vinculadas al investigado; y a la Oficina Nacional de Procesos Electorales (ONPE) para que informe sobre el financiamiento público al partido Renovación Popular desde el 2021 a la actualidad.

EXCONSEJERO REGIONAL DE JUNÍN, MANIFESTÓ QUE RECIBE PROTECCIÓN DE DINA



CERRÓN CUMPLIÓ UN AÑO DE PRÓFUGO



Vladimir Cerrón, tras cumplir un año prófugo de la justicia, publicó ayer 6 de octubre una nueva imagen en redes sociales en la que se lo puede observar sonriente desde lo que sería su escondite en Perú.

Mofándose una vez más de quienes están tras sus pasos, el izquierdista compartió en la mañana de ayer domingo una imagen en la que recuerda que se cumplió un año de "resistencia, disciplina y lealtad".

Por su parte el exconsejero regional de Junín, José Villasana, manifestó que el líder de Perú Libre —partido con que Pedro Castillo, y posteriormente Dina Boluarte, asumieron la Presidencia— se mantiene aún prófugo porque está recibiendo protección por parte de la propia mandataria.

"Más que su gente que estaba alrededor, es la protección de alto nivel aquí no cabe duda que es la protección que tiene de la presidenta porque él tiene cosas que en un día caería la presidenta Dina Boluarte del gobierno. Tiene información clasificada de muchas cosas", indicó

"Si él habla, cae su gobierno. Hay acuerdos entre ellos, entre Dina Boluarte y Vladimir Cerrón. Le están dando ese manto de protección para poder estar más años en la clandestinidad", agregó.

Cerrón está prófugo desde el 6 de octubre de 2023, tras ser condenado por el delito de colusión en el caso 'Aeródromo Wanka'.

El Programa Nacional de Recompensas del Ministerio del Interior (Mininter) ofreció S/ 500 mil por información sobre su paradero. El perulibrista recibió una pena de tres años y seis meses de prisión efectiva, que se computará desde su internamiento.

AQUÍ TE BRINDAMOS CONSEJOS PARA NO SER VÍCTIMA DE CIBERDELINCUENTES

CLAVES PARA PREVENIR FRAUDES ELECTRÓNICOS

Las transacciones electrónicas se han vuelto omnipresentes en nuestras vidas. Desde comprar en línea y transferir dinero, la mayoría de las transacciones financieras ahora se realizan en línea o a través de aplicaciones móviles. Si bien esto nos brinda gran comodidad y eficiencia, también abre la puerta al fraude electrónico y los robos de identidad.

Los fraudes electrónicos son delitos que se cometen a través de medios digitales para robar dinero o información personal. Esto puede incluir phishing, en donde se envían correos electrónicos o mensajes falsos para que la víctima comparta información confidencial; skimming, donde se copian los datos de una tarjeta cuando se pasa por un lector adulterado; o incluso hackeos de cuentas bancarias en línea.







Señales de alerta de fraude

Es importante estar atento a señales que pueden indicar un intento de fraude. Algunas de las señales de alerta más comunes incluyen:

Emails sospechosos: Mensajes de email que parecen provenir de una empresa conocida, pero tienen errores ortográficos, una dirección sospechosa o le piden hacer clic en un enlace o abrir un archivo adjunto desconocido. Muchas veces son intentos de phishing para robar su información.

Sitios web que parecen falsos: Sitios que imitan a una empresa real, pero tienen una dirección web ligeramente diferente o páginas mal diseñadas. Pueden ser sitios falsos para robar su información.

Llamadas telefónicas extrañas: Llamadas que afirman ser de su banco u otra empresa, pero le piden información personal o financiera. Las empresas legítimas no le pedirán esos datos por teléfono

Ofertas que parecen demasiado buenas para ser reales: Ofertas por email o en sitios web con precios increíblemente bajos en productos caros. Suelen ser estafas para robar su dinero sin enviar nada a cambio.

Mensajes amenazantes: Emails o llamadas que afirman que tiene un problema con su cuenta o que le deben dinero, y amenazan con acciones legales o daños si no les transfiere fondos.

Medidas de seguridad básicas

Existen varias medidas de seguridad básicas que pueden ayudar a prevenir fraudes electrónicos. Algunas de las más importantes son:

Usar contraseñas fuertes

Es esencial usar contraseñas únicas y complejas para cada cuenta. Las contraseñas deben tener al menos 8 caracteres, combinando letras mayúsculas, minúsculas, números y símbolos. Evita usar información personal o contraseñas comunes y fáciles de adivinar.

Activar autenticación de dos factores

La autenticación de dos factores, o 2FA, agrega una capa extra de seguridad a tus cuentas. Requiere dos formas de identificación para iniciar sesión, como una contraseña más un código enviado a tu teléfono. Active la 2FA en todas las cuentas que lo permitan.



Actualizar software

Mantener actualizado el sistema operativo y las aplicaciones es clave para prevenir vulnerabilidades. Activa las actualizaciones automáticas y revisa regularmente si hay parches de seguridad nuevos. Esto incluye tu teléfono móvil.

Cuidado con redes wifi-públicas

Las redes wifi-públicas pueden ser inseguras. Evita realizar transacciones financieras o acceder a cuentas sensibles usando redes abiertas en lugares como cafés o aeropuertos.

Precaución con correos y enlaces

Ten cuidado al abrir correos electrónicos sospechosos y nunca hagas clic en enlaces de fuentes desconocidas. Los ciberdelincuentes utilizan correos de phishing para robar información personal. Si un mensaje parece extraño, bórralo.

Reportando fraudes

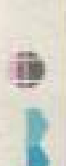
Reportar incidentes de fraude tan pronto como sea posible es crítico. Estos son los pasos recomendados:

Contactar al banco o proveedor de tarjeta de crédito: Si el fraude involucra el uso no autorizado de una tarjeta de crédito o débito, contacta inmediatamente al banco o proveedor de la tarjeta. Ellos podrán cancelar o bloquear la tarjeta para prevenir compras adicionales fraudulentas.

Contactar al sitio web o empresa involucrada: Si el fraude ocurrió en un sitio web de compras, contacta al servicio de atención al cliente del sitio web y repórtalo. Ellos podrán investigar la actividad sospechosa y posiblemente identificar vulnerabilidades.

Presentar una denuncia: Considera presentar una denuncia a la policía sobre el incidente. Esto creará un registro oficial del fraude que podría ayudar en investigaciones futuras. Guarda cualquier evidencia relevante.

Monitorear crédito y actividad financiera: Después de un fraude, monitorea de cerca tu historial crediticio para detectar cualquier actividad irregular. También revisa estados de cuenta frecuentemente. Actúa rápido ante cualquier sospecha.





Netanyahu asegura cambiar a Israel

El primer ministro israelí, Benjamin Netanyahu, afirmó el domingo en una reunión con soldados desplegados en el frente norte del país, próximos a la divisoria con el Líbano, que Israel está "cambiando la realidad de un extremo al otro".

"Hace un año sufrimos un golpe terrible. En los últimos 12 meses, estamos cambiando la realidad de un extremo al otro. El mundo entero se ríe de los golpes que damos a nuestros enemigos y yo los saludo y les digo: son la generación de la victoria", dijo Netanyahu a soldados de la división 36ª, según un comunicado de su Oficina.

"Juntos lucharemos y juntos venceremos, con la ayuda de Dios", añadió el mandatario en una reunión en la que también estuvo presente el comandante del Comando Norte, Uri Gordin, y en la que repasaron "el despliegue de fuerzas en territorio libanés, los logros operativos alcanzados y los objetivos de seguimiento".



Papa Francisco nombró a nuevos cardenales

El papa Francisco anunció el domingo la creación de 21 nuevos cardenales, entre estos los actuales arzobispos de la capital peruana Lima, de la ciudad argentina de Santiago del Estero, de la ecuatoriana Guayaquil, de Santiago de Chile o de la brasileña Porto Alegre.

El consistorio para la ordenación de estos nuevos purpurados, que podrían participar en un eventual cónclave, tendrá lugar el próximo 8 de diciembre, explicó el papa Francisco tras el rezo del Ángelus dominical desde la ventana del Palacio Apostólico.

Entre los futuros cardenales estarán el arzobispo de Lima, Carlos Castillo Mattasoglio; el de Santiago de Chile, Fernando Natalio Chomali Garib; el de Santiago del Estero, Vicente Bokalic Iglic, primado de Argentina, o el de Guayaquil, Gerardo Luis Cabrera Herrera.





DIÁLOGO ENTRE EX JEFES DE ESTADO SE LLEVARÁ A CABO EL 17 DE OCTUBRE

REUNIÓN EN MIAMI SOBRE CRISIS EN VENEZUELA

Más de una decena de ex jefes de Gobierno de España y América Latina abordarán la situación de Venezuela durante la novena edición del foro Diálogo Presidencial, que se celebrará el próximo 17 de octubre en la ciudad de Miami (Florida, EEUU).

El evento tendrá como punto de partida "La democracia, ciudadanía, migración y Venezuela 2024", de acuerdo al Grupo Idea, uno de los organizadores del foro, que tendrá como escenario el campus Wolfson del Miami Dade College (MDC).

Entre los que han confirmado su participación al evento figuran los ex jefes de Gobierno español José María Aznar, del Partido Popular (PP), y Felipe González, del Partido Socialista Obrero Español (PSOE) y quien gobernó el país entre 1982 y 1996.

De igual modo estarán presentes los ex mandatarios costarricenses José María Figueres, Miguel Ángel Rodríguez y Laura Chinchilla, al igual que los ex presidentes de Ecuador Jamil Mahuad y Osvaldo Hurtado, y de Panamá Javier Martínez-Acha y Mireya Moscoso.

Mario Abdo (Paraguay), Vicente Fox (México), Andrés Pastrana (Colombia) y Jorge Tuto Quiroga (Bolivia) serán otros de los ex jefes de Estado que acudirán a la novena edición de este encuentro, también organizado por el Instituto Atlántico de Gobierno y el MDC.

Como en ediciones anteriores, también será de la partida de este foro el secretario general de la Organización de Estados Americanos (OEA), Luis Almagro.

Maduro pide dinero a presos políticos

El estado de Apure tiene alrededor de 106 detenidos por causas políticas desde el 28 de julio, día de las elecciones presidenciales en Venezuela, casi de inmediato trasladaron a 19 a las peligrosas cárceles de Tocuyito y Tocorón.

En la cifra de detenidos hay 15 mujeres. Todos han sido víctimas de un círculo corrupto de la justicia en el que participan jueces de Control, Fiscales del Ministerio Público, Defensoría del Pueblo, Defensa Pública y Ministerio del Servicio Penitenciario.

Una cantidad de funcionarios que son los carceleros como jueces, fiscales, defensores y esbirros, "ha demostrado una complicidad importante en todo este esquema, de sobornos, tortura, trato cruel, inhumano y degradante, hacia los privados de libertad arbitrariamente durante las protestas postelectorales", dijo el representante de una ONG defensora de DDHH, que también es perseguida por el régimen venezolano.



Todos los detenidos son obligados a aceptar como defensora pública a Ana Karina Ramírez. La versión de familiares de varias víctimas es que los funcionarios piden cifras de 700 hasta 5 mil dólares para evitar que los envíen a las cárceles de Tocuyito y Tocorón.

CONOCIDA TAMBIÉN COMO MIASTENIA PUEDE AFECTAR A MÚSCULOS Y SER TEMPORAL O CRÓNICA

DEBILIDAD MUSCULAR: 10 CAUSAS Y QUÉ HACER

La debilidad muscular es más común después de realizar un gran esfuerzo físico, como levantar mucho peso en el gimnasio o repetir la misma tarea durante mucho tiempo. Generalmente, esta debilidad muscular tiende a ser localizada, surgiendo en las piernas, brazos o pectorales, dependiendo de los músculos que estaban siendo utilizados.

Esto ocurre porque las fibras musculares se lesionan y necesitan recuperarse, tornando más difícil tener fuerza. En estos casos, el descanso de los músculos afectados, por lo general, alivia la debilidad y da mayor disposición. Por ende, es muy importante evitar entrenar el mismo músculo dos días seguidos en el gimnasio para que el mismo tenga tiempo de recuperarse.

No obstante, existen otras causas que también pueden originar debilidad muscular, como el resfriado, que provoca esta sensación en todos los músculos del cuerpo. Aunque la mayoría de las causas sea por situaciones ligeras, también existen casos más graves que necesitan ser evaluados por un médico, especialmente si la debilidad dura más de 3 o 4 días.

Principales causas

Las principales causas de debilidad muscular son:

1. FALTA DE EJERCICIO FÍSICO

Cuando una persona no hace ningún tipo de actividad física y esta mucho tiempo sentada en el trabajo o en casa, viendo televisión, por ejemplo, sus músculos pierden fuerza, puesto que no están siendo utilizados. Esto ocurre porque el cuerpo comienza a sustituir las fibras musculares por grasa; por esta razón, el músculo cada vez posee menos capacidad para contraerse. Además del sedentarismo, esta causa también es muy común en ancianos postrados en cama, los cuales, además de la debilidad, también aparece disminución del volumen de los músculos y dificultad para realizar actividades que eran fáciles de llevar a cabo.

Qué hacer: siempre que sea posible, es importante realizar una actividad física como caminata, corrida o musculación, por lo menos 2 a 3 veces por semana. En el caso de personas postradas en cama, es importante también realizar ejercicios en la cama para mantener los músculos saludables. Conozca algunos ejercicios para personas postradas en cama.



Causas de debilidad muscular



La causa más común:

Desequilibrio hormonal, especialmente durante periodos de importancia reproductiva en la mujer

- Fluctuaciones en los niveles de importantes hormonas reproductivas (incluyendo cortisol) afectan tanto el tono como la masa y la función muscular.

2. ENVEJECIMIENTO NATURAL



A medida que el cuerpo envejece, las fibras musculares van perdiendo su fuerza y volviéndose más flácidas, incluso en ancianos que realizan ejercicio físico regular. Esto puede ocasionar una sensación de debilidad generalizada, la cual va surgiendo lentamente con el pasar de los años.

Qué hacer: mantener la práctica de ejercicio físico, realizando únicamente los esfuerzos permitidos por el propio cuerpo. En esta fase, también es importante intercalar los días de entrenamiento con un día de descanso, puesto que el cuerpo necesita más tiempo para recuperarse y evitar lesiones.

Otras causas:

- Trastornos de la tiroides, deficiencia de la hormona de crecimiento, distrofia muscular, problemas del sistema nervioso, exceso de magnesio.

3. FALTA DE CALCIO Y VITAMINA D

El calcio y la vitamina D son dos minerales muy importantes para garantizar el funcionamiento correcto de los músculos, por esta razón, cuando los niveles están muy bajos es posible sentir debilidad muscular constante, aparte de otros síntomas como: espasmos musculares, falta de memoria, sensación de hormigueo y fácil irritabilidad.

Qué hacer: la vitamina D se produce en el propio cuerpo, la cual es activada a través de la exposición regular al sol. Por otra parte, el calcio puede ser obtenido de ciertos alimentos como: leche, queso, yogur, brócolis o espinacas. Si los niveles de esos dos minerales se encuentran bajos, puede ser necesario tomar medicamentos recetados por el médico.

4. GRIPES Y RESFRIADOS

La debilidad muscular generalizada y el cansancio excesivo son síntomas muy comunes de la gripe y de resfriados, y ocurren porque el cuerpo está intentando combatir el virus, dejando disponible menor cantidad de energía para el funcionamiento correcto de los músculos. Asimismo, en algunos casos, los músculos también pueden inflamarse debido al aumento de la temperatura corporal, por esta razón, en algunas personas la debilidad puede ser más intensa en comparación a otras. Además de la gripe, cualquier otra infección del cuerpo con virus o bacterias también puede causar este tipo de síntomas, especialmente en casos de enfermedades como hepatitis C, dengue, malaria, tuberculosis, VIH o enfermedad de Lyme.

Qué hacer: si se sospecha de tener gripe o resfriado, se debe permanecer en reposo en casa y beber mucha agua, evitando actividades más intensas, como ir al gimnasio, por ejemplo. Por otra parte, si la debilidad no mejora o surge fiebre alta u otros síntomas que puedan indicar un problema más grave, es importante acudir al médico general para identificar la causa e iniciar el tratamiento adecuado.



Debilidad muscular Factores de riesgo y detonantes



Factores de riesgo

FÍSICOS:
- Vida sedentaria
- Deficiencias alimenticias
- Predisposición genética

PSICOLÓGICOS:
- Estrés
- Ansiedad

Detonantes:

Realizar ejercicios agotadores o movimientos anormales.

5. USO DE ANTIBIÓTICOS

El uso de algunos antibióticos, como Ciprofloxacina o Penicilina, y otros, como antiinflamatorios o medicamentos para el colesterol alto, pueden tener efectos secundarios como cansancio y debilidad muscular.

Qué hacer: se debe consultar al médico que recetó el medicamento para evaluar la posibilidad de cambiar el tratamiento. Especialmente, en el caso de los antibióticos no se debe interrumpir el tratamiento sin antes conversar con el médico.

6. ANEMIA

La anemia es una de las principales causas del cansancio excesivo, no obstante, cuando se trata de una anemia grave, puede causar debilidad muscular, ocasionando mayor dificultad para mover los brazos y piernas, por ejemplo. Esto ocurre porque el valor de glóbulos rojos está muy bajo y, por esta razón, existe un menor transporte de oxígeno para los músculos.

Qué hacer: la anemia es más frecuente en mujeres embarazadas y en personas que no comen carne, es decir que, si existe la sospecha de tener esa enfermedad, se debe acudir al médico general para realizar un examen de sangre y evaluar el número de glóbulos rojos para luego iniciar el tratamiento adecuado.

7. DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

Algunas alteraciones psiquiátricas pueden causar sensaciones físicas bastante acentuadas, especialmente en los niveles de energía y disposición. En el caso de la depresión, es común que la persona se sienta con poca energía, razón por la cual puede sentir mucha debilidad muscular durante todo el día.

Por otra parte, en el caso de personas que sufren de ansiedad, los niveles de adrenalina están siempre muy elevados y el cuerpo se cansa a lo largo del tiempo, dando como resultado debilidad excesiva.

8. DIABETES

La diabetes es una enfermedad caracterizada por el aumento de los niveles de azúcar en la sangre. Cuando esto ocurre, los músculos no logran funcionar de forma correcta, razón por la cual es posible sentir una disminución de la fuerza. Asimismo, cuando la cantidad de azúcar es muy elevada, los nervios pueden sufrir lesiones, dejando de inervar correctamente algunas fibras musculares que luego acaban por atrofiarse.

Por lo general, la persona con diabetes también presenta otros síntomas como aumento exagerado de la sed, boca seca, necesidad frecuente de orinar y heridas que demoran en cicatrizar.

Qué hacer: se debe acudir al médico general o a un endocrinólogo para que sean solicitados exámenes y así evaluar los niveles de azúcar en sangre. En caso de que exista diabetes o riesgo aumentando, es importante evitar el consumo de alimentos azucarados y realizar el tratamiento recomendado por el médico.

9. ENFERMEDADES CARDÍACAS

Algunas enfermedades del corazón, especialmente la insuficiencia cardíaca, causan una disminución del volumen de sangre que se encuentra circulando por el cuerpo, razón por la cual existe menos oxígeno disponible para ser distribuido. Cuando esto ocurre, los músculos no logran contraerse correctamente, ocasionando mayor dificultad para realizar actividades que anteriormente eran simples, como subir escaleras o correr.

Estos casos son más comunes luego de los 50 años de edad y están acompañados de otros síntomas, como, por ejemplo: sensación de falta de aire, hinchazón de las piernas, palpitaciones o tos frecuente.

Qué hacer: si existe la sospecha de enfermedad cardíaca, es importante consultar a un cardiólogo para realizar exámenes, como electrocardiograma y ecocardiograma, con el objetivo de identificar si existe alguna alteración que requiera de tratamiento específico.



10. PROBLEMAS RESPIRATORIOS

Las personas con problemas respiratorios, como el asma o el enfisema pulmonar, por ejemplo, pueden sufrir de forma más frecuente debilidad muscular. Esto ocurre porque los niveles de oxígeno son generalmente más bajos que los normales, en especial durante o después de una crisis. En estos casos, el músculo recibe menos oxígeno, razón por la cual se ve disminuida la fuerza.



Qué hacer: se debe mantener el tratamiento recomendado por el médico y descansar cuando se sienta debilidad muscular. Por otra parte, en personas que no sufren de problemas respiratorios, pero que sospechen de alguna, deben consultar al neumólogo para realizar los exámenes necesarios e iniciar el tratamiento indicado.



GREEN DAY SE REUNIÓ CON STRAY KIDS

Los legendarios Green Day y la sensación del K-pop, Stray Kids, protagonizaron un inesperado encuentro tras bambalinas durante los ensayos para la gala especial del 50° aniversario de los American Music Awards (AMAs). Este cruce generacional y cultural ha capturado la atención en víspera del show, ya que ambos artistas son parte del robusto lineup.

Los AMAs de 2024, además de celebrar 50 años de historia, incluirán tributos a varios géneros musicales y a algunos de los creadores más influyentes que han pasado por su escenario. Entre los artistas que se presentarán este año figuran nombres como Mariah Carey, Jennifer Hudson, Gladys Knight, Kane Brown y, por supuesto, Green Day y Stray Kids.

La banda de pop punk interpretará su reciente éxito "Dilemma", extraído de su álbum Saviors, que debutó en febrero de 2024 en el n.° 4 del Billboard 200.



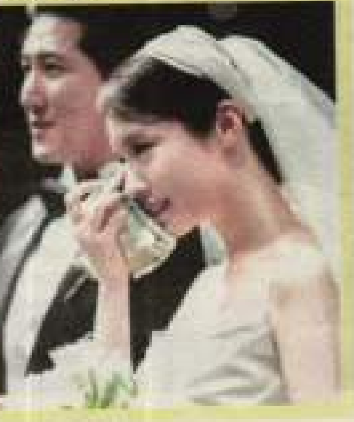
JIYEON Y HWANG JAE GYUN CONFIRMAN DIVORCIO

Jiyeon de T-ARA y el jugador Hwang Jae Gyun han anunciado su decisión de divorciarse tras dos años de matrimonio. La noticia ha sorprendido a muchos seguidores del k-pop y del béisbol que apoyaban a la pareja desde que se hizo pública su relación en 2022.

No obstante, los fuertes rumores de una posible ruptura, que circulaban desde hace meses, finalmente fueron confirmados. El abogado de Jiyeon emitió un comunicado en representación de su clienta, informando que, tras un periodo de separación, las partes no lograron superar sus diferencias.

Como resultado, presentaron una solicitud de mediación de divorcio ante el Tribunal de la Familia de Seúl, poniendo fin a la relación. La declaración oficial marcó un paso formal en el proceso, tras reflexiones y conversaciones entre ambas partes. Hasta el momento no se conoce el motivo exacto del fin de su matrimonio.







ANUNCIARON SECUELA DE ESTE ANIME DE COMEDIA SÁDICA

CONFIRMAN 2T DE "MAGICAL GIRLS"

El último sábado, durante un evento centrado en la versión animada de "Me encantan las Magical Girls", se confirmó la producción de una secuela en forma de segunda temporada. Durante el evento, además, se presentó un nuevo tráiler promocional centrado en anunciar la secuela de esta comedia sádica.

El anime de "Me encantan las Magical Girls" cuenta de momento con una primera temporada de 13 episodios que fueron emitidos entre enero y marzo de 2024.

Sinopsis: Fan de las Magical Girls desde su más tierna infancia, Utena Hiragi sueña con luchar junto a las Tres Magia, el trío que protege su ciudad. Entonces, cuando un adorable demonio le propone transformarse, la adolescente acepta inmediatamente.

Sin embargo, su entusiasmo es de corta duración cuando se da cuenta de que ahora forma parte de Enormita, una organización maléfica contra la cual luchan sus justicieras favoritas.

ESTE VIDEOJUEGO REQUIERE CUENTA PSN PARA PC

Tal parece que "Horizon Zero Dawn Remastered" será otro videojuego más que, a pesar de jugarse en PC, requerirá de una cuenta de PlayStation Network para hacerlo. Eso sorprendió a más de un jugador, ya que este título es una experiencia diseñada para jugarse en solitario. Pero es acorde a la forma de actuar de la división de PlayStation de Sony. Los lanzamientos clave de la compañía en PC tienen como requisito la conexión a PSN.

Esos son los casos de Helldivers 2, Ghost of Tsushima Director's Cut y God of War Ragnarök. Ahora, solo falta la confirmación oficial de Sony de que Horizon Zero Dawn Remastered requiere una cuenta de PSN en PC.

Pero para muchos es innecesario, ya que más de un jugador descubrió el nexo en Steam, y lo mismo aplica a medios informativos. Veremos si es que Sony cambiará de opinión con respecto a este detalle.



NATURA VITAL RECOMIENDA SUPER CALCIO Y VITAL-MAX PARA EVITAR DESCALCIFICACIÓN

ARTROSIS: QUÉ ES, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO 100% EFECTIVO



La artrosis es endémica en todo el mundo. Se estima que 300 millones de personas en todo el mundo viven con esta enfermedad, siendo la causa principal de discapacidad en adultos mayores. En los últimos veinte años, ha sufrido un incremento del 70%. el Dr. Jorge Luis López Zumaeta (Bioquímico Naturista – Especialista en Medicina Natural Científica) da detalles sobre este trastorno y recomienda el tratamiento adecuado.

Doctor, ¿qué es la artrosis?
La artrosis es la enfermedad reumática más frecuente. Se trata de una patología crónica que produce la degeneración del cartílago de las articulaciones.

¿Cuáles son sus síntomas?
Los principales síntomas son que comienzan a aparecer dolores en la articulación cuando ésta se mueve y puede inflamarse después de someterla a algunos esfuerzos. Posteriormente, a medida que la enfermedad vaya avanzando, puede acarrear una limitación de los movimientos de la articulación y cierta rigidez.

¿Cuáles son las causas de la artrosis?
En la artrosis hay una destrucción progresiva de todas las estructuras que componen la articulación, fundamentalmente el cartílago articular, una especie de "alfombrilla" que tapiza el interior de las articulaciones y facilita su movimiento. La mayoría de las artrosis son de causa desconocida, interviniendo en su aparición una variedad de factores genéticos y adquiridos. Las situaciones que se han asociado con más frecuencia con el desarrollo de artrosis son: enfermedades articulares de la infancia, enfermedades que sobrecargan una articulación concreta, las fracturas que afectan al interior de la articulación, rotura de ligamentos, obesidad, la actividad exagerada de una articulación por trabajo o deporte, muchas veces como consecuencia de traumatismos repetitivos sobre la misma.

¿Cuál es la diferencia entre la artritis y la artrosis?
La artritis corresponde a un dolor inflamatorio en un contexto de patología sistémica, es decir, con posible compromiso de otros órganos; mientras que la artrosis sólo afecta las articulaciones en forma mecánica-degenerativa.

¿La artrosis se presenta de la misma manera en todas las personas?
No, cada persona se manifiesta de manera diferente. En algunas personas la enfermedad se desarrolla de manera más rápida o sus síntomas son más importantes que en otras.

¿Qué tratamiento podemos encontrar en NATURA VITAL para esta patología?
En Natura Vital, encontraran excelentes productos para prevenir y llevar un tratamiento adecuado para esta patología, contamos con:

SUPER CALCIO: Utilizado en la prevención y tratamiento de artrosis, artritis y osteoporosis por su alto contenido de calcio y colágeno orgánico, ayuda a fortalecer los huesos y reduce el proceso de descalcificación, formando huesos sanos y fuertes, alivia los dolores articulares y de los nervios.



VITAL MAX: Revitalizante altamente energético, ayuda a fortalecer y reconstruir el estado de cansancio físico y mental, utilizado en el tratamiento de la anemia, dolor de cabeza y mareo, es un gran aliado en los tratamientos de artritis, artrosis y osteoporosis, proporciona a las personas mayor energía física y mental, disminuye el cansancio visual y la fatiga, rejuvenece los tejidos musculares y refuerza la memoria, ideal como suplemento vitamínico.

¿Cómo puedo mejorar nuestra salud articular?
Evitar los factores de riesgos de la enfermedad como la obesidad, el sedentarismo y la sobrecarga de las articulaciones. En Natura Vital recomendamos un plan alimenticio, por este motivo, es importante conocer los grupos que nos ayudarán, gracias a sus propiedades.

Alimentos ricos en Omega 3: Se recomiendan por su alto contenido en propiedades anti-inflamatorias. Dentro de los alimentos de origen animal que lo contienen, destacan pescados grasos como el salmón, las sardinas o la caballa. Adentrándonos en los de origen vegetal, podrían destacarse las nueces y semillas como el lino o la chía.

Antioxidantes: Los boniatos, zanahorias, albaricoques o calabazas, son alimentos ricos en vitamina A. Las frutas cítricas, kiwis, grosellas negras o pimientos rojos, destacan por su alto aporte en vitamina C. Los frutos secos y otras semillas sobresalen por su alto contenido en vitamina E.

Vitamina D: Dentro del grupo de alimentos para la artrosis ricos en vitamina D pueden destacarse varios. El salmón, los cereales enriquecidos, las sardinas, productos lácteos, determinados hongos y setas y sobre todo, la luz del sol.

Vitamina K: Las coles de bruselas, la col rizada, el brócoli o las espinacas nos proporcionan un gran aporte en vitamina K.

DICLOFENACO CINFA 50 mg – EFECTOS ADVERSOS

Pertenece al grupo de medicamentos denominados antiinflamatorios no esteroideos utilizados para tratar el dolor y la inflamación, enfermedades reumáticas, artrosis, artritis reumatoide.

Al igual que todos los medicamentos, diclofenaco produce efectos adversos, dolor de cabeza, dolor abdominal, gases, falta de apetito, alteraciones en los resultados de los análisis de sangre sobre el funcionamiento del hígado (aumento de las transaminasas séricas), respiración entrecortada, dificultad para respirar tumbado, hinchazón de pies y piernas (signos de insuficiencia cardiaca), asma, úlcera gástrica o intestinal con o sin sangrado o perforación (vómitos de sangre y aparición de sangre en heces), alteración de la función del hígado, hipertensión (presión arterial alta).

DR. JORGE LUIS LOPEZ ZUMAETA
DIRECCIÓN: AV. BOLIVIA 527 BREÑA
TELF.666-0828 CEL. .939-088818

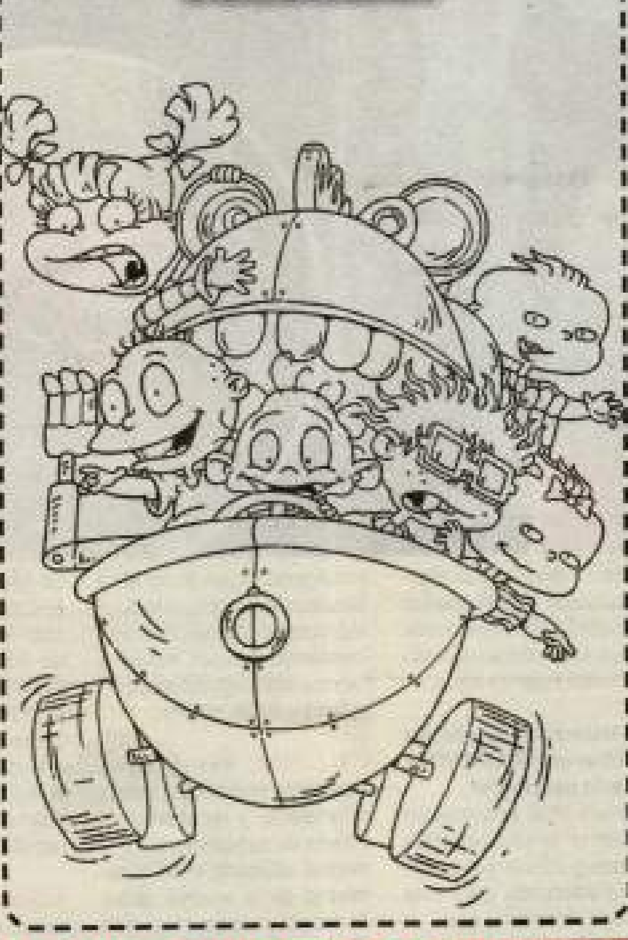
Full entretenimiento

Para el adulto mayor

CHISTES

- ¿QUIERES QUE TE CUENTE UN CHISTE VERDE?
- SI
- ESPERA QUE SE MADURE

COLOREAR



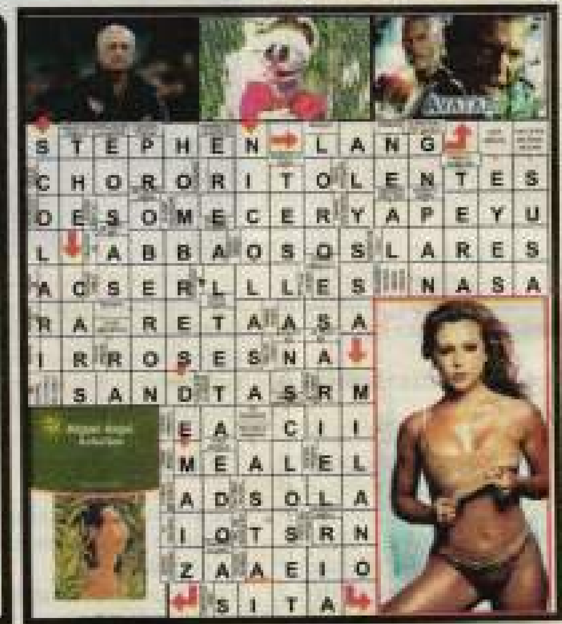

ENCONTRAR 10 LAS DIFERENCIAS



Encuentra a Jigglypuff antes de que se enoje.



CRUCIGRAMA ANTERIOR





CRUCIMEN

El Men 6733

FALLAS EN IMPRESOS
ANTORCHA
DISMINUIR, QUITAR
SCAR O MUFASA
54 ROMANOS
ESCLAVO ESPARTANO
FLOTAR, BUCEAR
BOEING 747
ARMA DE BALLENEROS
ESTAÑO (INGLÉS)
ACÍBAR, SÁBILA
NOMBRE DE LA LETRA L
DIOS SOL INCA
CALLE DE PUEBLO
PLATILLO VOLADOR
LA MEJOR CHEF DEL MUNDO 2011
CORTEZA DE ENCINA
CARTA DE LA BARAJA
NOMBRE DE LA LETRA N
CORTAR POR EL PIE
PADRE DE CAÍN
PALO DE LA BARAJA
DON OMAR
MINUSTO
HERMANO DE CAÍN
ÁLBUM 2017 "MIRAPOLIS"
CREO CUBO MÁGICO
CERVEZA INGLESA
DÚO CON IRMA
RASO, TELA DE SEDA
1RA CAPITAL DE JAPÓN
COLAR, TAMIZAR
RENTA DE UN AÑO
CINE: OSO DE PELUCHE
GAS DE ALUMBRADO
GOLEADOR PERÚ 1978
POSADA (INGLÉS)
ACEITE DE OLIVA
PERÚ, 1RA GUITARRA
INVENTÓ LA DINAMITA
PERIODO, ÉPOCA

Banquete íntimo

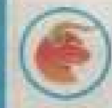
HORÓSCOPO





ARIES (21 mar - 19 abr)

Los trámites te reclaman. Hoy es un día ideal para poner en orden tu situación fiscal y todo aquello que tengas pendiente.



TAURO (20 abr - 20 may)

Alguien que hace tiempo no veías, te pedirá una ayuda económica. Pero cuidado, deja en claro las condiciones de devolución.



GÉMINIS (21 may - 20 jun)

Alguien que hace tiempo no veías, te pedirá una ayuda económica. Pero cuidado, deja en claro las condiciones de devolución.



CÁNCER (21 jun - 22 jul)

Hoy llegará esa noticia que estabas esperando. Disfrútala junto a tus familiares y amigos, que se pondrán muy felices.



LEO (23 jul - 22 agos)

Hoy llegará esa noticia que estabas esperando. Disfrútala junto a tus familiares y amigos, que se pondrán muy felices.



VIRGO (23 agos - 22 set)

Contarás con todas las herramientas necesarias para dar una primera impresión increíble en entrevistas de trabajo.



LIBRA (23 set - 22 oct)

Tienes mucho trabajo, pero tu familia te reclama. Hazte un tiempo este fin de semana, para estar con tus seres queridos.



ESCORPIO (23 oct - 21 nov)

Los conflictos con tu familia distan de resolverse y esto te pone mal. Es momento de que comiencen a limar asperezas.



SAGITARIO (22 nov - 21 dic)

Es momento de que dejes de poner excusas para no terminar esas tareas atrasadas que tienes. Hoy ponte al día con lo que debes.



CAPRICORNIO (22 dic - 19 ene)

No seas tan condescendiente con la gente que no lo merece. Hay personas que son honestas contigo y tú no las valoras demasiado.



ACUARIO (20 ene - 18 feb)

No permitas que los demás tomen decisiones que te corresponden a ti. Es hora de que cada cual atienda su juego.



PISCIS (19 feb - 20 mar)

Un amigo se acercará a pedirte un consejo. Te extrañará que te haya elegido a ti, pero te alegrará mucho poder ayudarlo.

SEÑOR DE LOS MILAGROS ABRIÓ SU CAPOTE Y SALVÓ DE MORIR ANDRÉS ROCA REY

HOSTIGAMIENTO A TORERO PUDO LLEVARLO A LA MUERTE

Escribe: Juan Gualberto Rondinelli Garay

Imposible torear en medio del cruel e incesante hostigamiento al nacional Andrés Roca Rey, de parte del tendido "siete" en Madrid, imposible estar concentrado frente a un ferrocarril toro que arremete con toda su fuerza, el más mínimo descuido se queda al borde del peligro y la muerte condición tal que permite al torero generar; arte y belleza.

Pregunto porque Madrid consiente este tipo de agravio a un torero que se juega la vida, acaso no saben los del tendido siete que generar este tipo de distracción con palabras agraviantes desconcentra al torero ocasionando que el toro mire la yugular, el cuello, la nuca, el corazón, toda su humanidad su vida, tanto odio comprado por los interesados de acabar en las Ventas de Madrid con la torería de Andrés Roca Rey…

Fue la mano y el milagroso capote morado de nuestro Señor de los Milagros que permitió que el toro no remate la vida de Andrés en el mismo albero. Y fue en ese momento que todos los tendidos pegaron el grito con profundo dolor y voltearon la mirada a los instigadores de la muerte.

Andrés estaba avisado que el toro pasaba pegando derrotes y necesitaba la mayor concentración, pero él estaba entregado, con gran valor consciente, porque el mismo lo dijo me siento más allá de la vida y de la muerte, en su idealismo puro.

Quienes conocemos la verdad del toreo de Andrés Roca Rey, sabemos perfectamente que su entrega y decisión es total a la hora que esta frente al toro, él manda y el toro obedece. Entonces cuando se trata de Madrid donde existe ese raro tendido siete,







lo dice; o por la puerta grande o por la enfermería. A la gloria a hombros o directo al hule frío de plástico oscuro de la enfermería.

Ahora pregunto… ya están contentos los del tendido siete…

Desde un principio cuando Andrés receta su inicio de rodillas, como pidiendo perdón por su vida a cambio de entrega amor arte y belleza, Y en vez de que se calle los del tendido siete apuntaban los tiros de balas, Andrés se disponía a rematar una serie de derechazos con un pase de pecho por el mismo pitón cuando el toro de Fuente Ymbro lo volteó aparatosamente, prendiéndolo por la pierna derecha y quedando colgado del pitón al quedar enganchado por la manga de la chaquetilla, hasta que acertaron esas repetidas balas del odio y la insania del tendido siete.

Gracias Señor de los Milagros por abrirle el capote morado a mi torero justo a las 6.50 de la tarde. Tomen nota que fue un 6 de octubre que ha vuelto a nacer, entonces fue un milagro de nuestro señor saber que fue operado de dos cornadas con anestesia general en la enfermería de la Plaza siendo posteriormente trasladado a la Clínica La Fraternidad Muprespa Habana", agrega el parte médico, que califica su estado de "grave".

"herida por asta de toro en cara posterior 1/3 proximal en el muslo derecho, con dos trayectorias, una hacia adelante de 15 centímetros que produce destrozos en los músculos isquiotibiales y contusiona el nervio ciático y otra hacia dentro de 15 centímetros, que produce destrozos en el músculo glúteo mayor".

Esperamos su total restablecimiento, los destrozos requieren de un franco proceso de recuperación constante y mientras tanto se anunció que estaba cancelada la campaña 2024 en España, sin embargo, repetimos que deseamos su total recuperación para que pueda comparecer el 17 de noviembre en Acho Lima Perú.

EMPRESA DE ACHO DEBERÍA ORDENAR COMPRA INMEDIATA DE CUATRO TOROS DE REEMPLAZO

Frente al anuncio de tener once toros españoles para la tercera y cuarta de abono ósea casi dos corridas de toros, es necesario para seguir anunciando con la verdad, tener un cajón de cuatro toros españoles: uno para reponer y los tres restantes para apoyar cualquier contingencia taurino en los corrales.

Tener toro en reserva implica saber de la experiencia del año pasado cuando vinos que en el toro de Andrés Roca Rey al pedirse el cambio no se tenía la reserva adecuada y armo una batalla que aún no acaba.

PARTE MÉDICO

ROCA REY, LIDIA DEL 2°

HERIDA POR ASTA DE TORO EN CARA POSTERIOR 1/3 PROXIMAL MUSLO DERECHO, CON DOS TRAYECTORIAS UNA HACIA DELANTE DE 15CM QUE PRODUCE DESTROZOS EN MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES Y CONTUSIONA NERVIO CIATICO Y OTRA HACIA DENTRO DE 15 CM QUE PRODUCE DESTROZOS EN MÚSCULO GLÚTEO MAYOR.

ES INTERVENIDO QUIRÚRGICAMENTE BAJO ANESTESIA GENERAL EN LA ENFERMERÍA DE LA PLAZA DE TOROS Y SIENDO POSTERIORMENTE TRASLADADO A LA CLÍNICA LA FRATERNIDAD MUPRESPA HABANA.

PRONOSTICO GRAVE QUE LE IMPIDE CONTINUAR LA LIDIA.

FDO. DR. GARCÍA PADROS / GARCÍA LEIRADO



PLAZA DE TOROS DE LAS VENTAS PLAZA

Joao Grimaldo llegó ayer a Lima

Los seleccionados extranjeros empiezan a llegar. Joao Grimaldo ya está en la capital peruana y se convirtió en el primer convocado del exterior en sumarse a la bicolor.
El jugador del Partizan Belgrado arribó en horas de la tarde de ayer domingo a



Lima y se integrará al plantel de la selección peruana que se encuentra trabajando en la Videna.
A su llegada, Grimaldo mostró su deseo de poder jugar y hacerlo de la mejor forma. "Si se puede sumar minutos, hacerlo de la mejor manera", comentó Grimaldo.
Recordemos que la selección peruana enfrentará primero a Uruguay el viernes 11 a las 8:30 pm en el Estadio Nacional.
Cabe mencionar que hasta el momento, Grimaldo viene sumando puntos oficiales en el torneo de la Liga Danesa, algo que lo ha llevado a formar parte del once ideal de Dinamarca.

Militao fue desconvocado en Brasil por lesión

La Selección de Brasil constató una lesión muscular de Éder Militão y anunció la convocatoria —en su lugar— del defensa Fabrício Bruno para los partidos de las Eliminatorias Sudamericanas contra Chile y Perú.
Militão se realizó exámenes este domingo —en São Paulo— que corroboraron una pequeña lesión muscular en el muslo izquierdo, donde sintió dolores en el partido de LaLiga contra el Villarreal, según informó la Confederación Brasileña de Fútbol (CBF).
"El deportista abandonó el partido de LaLiga el sábado 5, quejándose de dolores musculares en el muslo izquierdo. Se sometió a pruebas este domingo en São Paulo, que revelaron una pequeña lesión muscular en el muslo izquierdo que le impide jugar los dos partidos de Brasil", indicó la CBF en una parte de la misiva que publicó.
La desconvocatoria de Militao es la quinta que sufre Brasil para esta convocatoria. Se suma a las bajas de Vinícius, Alisson, Guilherme Arana y Bremer.





'U' ES BASE DE 'NONO' ANTE URUGUAY

FOSSATI SE APOYA EN JUGADORES CREMAS PARA PARTIDO CONTRA CHARRÚAS

Convocar a 8 jugadores de Universitario para los partidos ante Uruguay y Brasil podrá ser 'injusto' para muchos hinchas, sin embargo, Jorge Fossati es consciente que ha llamado a los mejores en la Liga 1 y por lo tanto nadie tiene derecho a cuestionar sus propias decisiones.

Con esta nómina de 27 futbolistas, está claro que el entrenador uruguayo quiere apoyarse de los elementos que contó en el 2023, año que logró el título nacional con los cremas venciendo a Alianza Lima.
Diego Romero, Aldo Corzo, Jorge Murrugarra, Andy Polo, Horacio Calcaterra, Edison Flores, Alex Valera y José Rivera con los jugadores de la 'U' que trabajan a diario en Videna. Si serán titulares dependerá del 'Nono' de acuerdo a las situaciones de los compromisos.
Lo cierto es que el técnico de la Selección peruana busca armar su columna vertebral con los deportistas que conoce por su pasado en la 'U'.
Eso sí, desde ya Jorge Fossati aclaró que está contento con ser el técnico de la Blanquirroja en este proceso eliminatorio. "Uno trabaja con el orgullo de querer llegar a conseguir las metas. Nunca trabajé con miedo", dijo en una entrevista a '100% Deporte' de Sport 890.
Se estima que la llegada de todos los futbolistas del exterior lleguen a Lima para este lunes, por lo que Jorge Fossati confía en tener a los jugadores en la Videna para los entrenamientos de inicio de mes.
Como se recuerda, el partido entre Perú y Uruguay se jugará el viernes 11 de octubre a las 8:30pm, en el Estadio Nacional.

Piero Quispe participó en 'Tiki taka' del Pumas

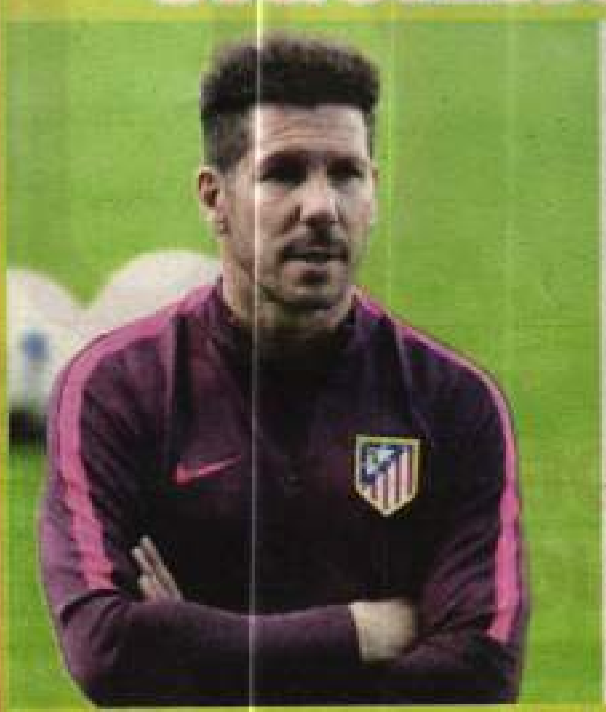
Pumas y Toluca chocaron el último sábado por la jornada 11 del Torneo Apertura de la Liga MX en el Estadio Nemesio Diez. Piero Quispe, quien arrancó de titular tras su buena actuación la fecha anterior, participó de una gran jugada colectiva y elaboración que terminó en la alegría de los hinchas.
El equipo de Gustavo Lema llegó con tres victorias seguidas en el torneo (Puebla, Tijuana y América), por lo que salió a proponer su juego desde los primeros minutos del encuentro. Por su parte, los 'Diablos Rojos' con un triunfo sobre Atlas y derrota ante Santos en las anteriores jornadas.
Enfocados en la victoria, Pumas salió a buscar el gol desde el inicio, por ello, César Huerta apareció al minuto del partido para abrir el marcador luego de un buen juego colectivo en el que participó Piero Quispe. Para algunos hinchas y usuarios en las redes sociales que siguieron atentos el compromiso, fue un 'Tiki-Taka' perfecto sin dejar tocar el balón al rival.



Tras este compromiso, Piero Quispe viajará a Lima para unirse a los trabajos de la selección peruana en la Videna bajo las órdenes de Jorge Fossati. El exvolante de Universitario buscará sumar el primer triunfo con la Bicolor en las presentes Clasificatorias Sudamericanas y salir del fondo de la tabla de posiciones.

ESTOS JUGADORES TAMBIÉN SE VISTIERON DE CORTO POR SUS PADRES ESTRELLAS

HIJOS DE FUTBOLISTAS QUE SIGUIERON SUS PASOS



La historia del fútbol ha visto muchos hijos de futbolistas que han heredado su pasión por este deporte y su talento con el balón y que han conseguido dejar atrás la "carga" de su apellido y hacerse con un nombre propio como grandes profesionales que, en algunos casos, han superado incluso la gloria de sus padres.

No obstante, también están los hijos de futbolistas que, si bien siguieron este deporte, no lograron despegar al mismo nivel en el que lo hicieron sus progenitores.

Estos hijos de jugadores normalmente empiezan a dar sus primeros pasos en el fútbol desde muy pequeños, como los de Lionel Messi y Luis Suárez.

Un caso resaltante fue el que sucedió esta semana cuando el hijo del popular Zlatan Ibrahimovic, Maximilian Ibrahimovic, fue convocado a la selección Sub-18 de Suecia, algo que genera expectativas debido al apellido que lleva.

Por tal motivo, en "El Men" te daremos a conocer algunos casos de futbolistas que siguieron los pasos de sus padres que fueron estrellas alguna vez.

Lilian, Marcus y Khéphren Thuram

Los Thuram son una de las mejores familias que ha pasado por el mundo fútbol. Lilian, el padre fue uno de los mejores defensores de la historia, ganando la Copa del Mundo con Francia en 1998 siendo el héroe de las semifinales.

Mientras que sus hijos actualmente triunfan en el fútbol moderno, Marcus está a punto de firmar con el Milán y Khéphren es una de las revelaciones de la Ligue 1.

George y Tim Weah

Weah padre fue uno de los mejores delanteros de su época, llegando a ganar un Balón de Oro. Potencia, velocidad y disparo al servicio del grupo para llevar al Milán a lo más lejos.

Terminó Metido en política. Si hijo en estos momentos juega en el Lille y todo apunta a que la Juventus puede hacerse con su ficha.

Cesare, Cesare, Paolo, Christian y Daniel Maldini

El nombre de la familia Maldini estará eternamente unido al Milán. Hasta cuatro generaciones han vestido la camiseta rossonera.

Cesare fue el primero hacerlo durante 12 temporadas, después vino su hijo Cesare que también desarrolló la mayor parte de su carrera en el Milán con el que conquistó la primera Copa de la historia del club.

Su hijo Paolo jugó durante toda su carrera en el Milán y es considerado uno de los mejores defensas de la historia y una leyenda en San Siro. A su retirada, también retiraron el dorsal número 3 en su honor.

Después de Paolo vinieron sus hijos, Christian que actualmente juega en el Lecco, y Daniel que juega de delantero en el Spezia. Veremos hasta dónde consiguen agrandar la leyenda de esta mítica familia.

Johan y Jordi Cruyff

Uno de los grandes apellidos de la historia del fútbol, Cruyff. No hace falta recordar la carrera de Johan, lo que le aportó a este deporte y la huella que dejó en Ajax o FC Barcelona, pues estamos ante uno de los futbolistas más grandes que ha pisado un terreno de juego. El apellido Cruyff le pesó demasiado a Jordi ya que igualar el legado de su padre era simplemente imposible. Aun así tuvo una buena carrera, pero ya sabemos que las comparaciones son odiosas.

Mazinho, Thiago y Rafinha

Mazinho desarrolló su carrera como futbolista entre Brasil, Italia y España y formó parte del mejor Celta de Vigo de la historia entre 1996 y 2000.

Sus hijos se formaron en la cantera del Barcelona. Rafinha pasó también por el Celta, Inter, PSG y ahora juega en Al-Arabi. Thiago lo ganó todo con el Bayern y desde hace años juega con el Liverpool.

Paco Llorente y Marcos Llorente

Marcos Llorente lleva el fútbol en las venas. Su padre Paco jugó en las filas del Real Madrid y del Atlético de Madrid, entre otros. Y su hijo siguió sus mismos pasos.

Tras no lograr hacerse un hueco en el conjunto blanco, Marcos triunfa ahora en el Atlético de Madrid. Pero el gen futbolista no le viene sólo por su padre: es sobrino de Julio Llorente, nieto de Ramón Grosso y sobrino nieto de Paco Gento, entre otros. Todos ellos defendieron la camiseta del Real Madrid.

Diego y Giovanni Simeone

Diego Simeone triunfa en el banquillo del Atlético de Madrid, pero también lo hizo sobre el terreno de juego.

El argentino vistió las camisetas de Sevilla, Inter, Lazio, Racing de Avellaneda y también del Atleti. Giovani debutó en las filas de River Plate y en 2016 dio el salto a la Serie A. Actualmente está en el Nápoles.

Alf-Inge y Erling Haaland

Erling Haaland ha conseguido llegar a la cima del mundo fútbol en tiempo récord batiendo casi todas las marcas posibles de registros goleadores. Pero antes que él, su padre Alf-Inge ya corría por los campos de la Premier, sin embargo una lesión truncó su carrera.

En 1997 Roy Keane se lesionó en una acción fortuita con Alf-Inge. Cuatro años más tarde fue Keane quien lesionó a Haaland en la rodilla y tras no poder recuperarse se vio obligado a colgar las botas.

